

# 朝食 & お総菜

## トースト

オートメニュー  
19トースト

加熱時間の目安 約7分  
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)  
食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの)..... 2枚

作りかた  
回転台の中央に寄せて食パンを並べオートメニュー 19トーストで焼きます。



【ひとくちメモ】  
●市販のロールパンや菓子パン(2~4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ(手動)トースター・グリル 4~5分 焼きます。

### トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは

1枚のときは、片方に寄せて置きます。

フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。山形パンは交互になるように置きます。

- 裏返しは不要  
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)
- 仕上がり調節は  
パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃いめにしたいときは **やや強** か **強** に、薄くしたいときは **やや弱** か **弱** にします。  
冷凍したパンは **やや強** で、乾燥ぎみのパンは **やや弱** で焼きます。  
**弱** から **強** まで5段階に調節できます。(9ページ参照)
- 焼き上がったらすぐ取り出す

### ⚠ 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。(発火する恐れ)



## ベーコンエッグ

レンジ 中 2分  
~2分30秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)  
卵 ..... 1個  
ベーコン(1cm角切り)..... 1/2枚  
玉ねぎ(薄切り) ..... 少々

作りかた  
玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2~3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おいおいして(手動)レンジ 中 2分~2分30秒 加熱します。

【ひとくちメモ】  
●ゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

### ⚠ 注意

卵を(手動)レンジ 強 で加熱すると破裂します。  
必ず(手動)レンジ 中 で加熱してください。  
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。  
●(手動)レンジ 中 でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



## ピザ

オープン 200℃  
18~22分

カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)  
市販のピザクラスト(ピザの台)..... 1枚  
ピザソース(市販のもの)..... 適量  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個弱(約40g)  
ベーコン(たんざく切り)..... 30g  
サラミソーセージ(薄切り)..... 4枚  
ピーマン(輪切り) ..... 1個  
マッシュルーム缶(スライス) ..... 小1缶(約25g)  
スタッフドオリーブ(薄切り) ..... 3個  
ナチュラルチーズ(ピザ用)..... 50g  
塩、こしょう ..... 各少々

作りかた  
① 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。  
② ピザソースをぬり、①を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし(手動)オープン 200℃ 18~22分 焼きます。

【ひとくちメモ】  
●冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら同様に加熱します。



## マカロニグラタン

4グラタン オープン

加熱時間の目安(2皿分) 約27分  
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)  
マカロニ ..... 80g  
鶏もも肉(1cm角切り) ..... 100g  
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ..... 8尾(約100g)  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個(約100g)  
マッシュルーム缶(スライス) ..... 小1缶(約50g)  
バター ..... 25g  
塩、こしょう ..... 各少々  
ホワイトソース ..... カップ3  
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量) ..... 80g

作りかた  
① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。  
② 深めの耐熱容器に①を入れ(手動)レンジ 強 約6分 加熱し、マカロニと合わせます。  
③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。  
④ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。  
⑤ ④を丸皿に並べ 4グラタン で焼きます。  
⑥ 残りも同様にして焼きます。

【ひとくちメモ】  
●焼く前に冷めてしまったら(手動)レンジ 強 であたためてから焼きます。

## ホワイトソース

作りかた  
① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ(手動)レンジ 強 で加熱して泡立て器でよく混ぜます。  
② 牛乳を少しずつ加えながらのばし(手動)レンジ 強 で途中かき混ぜながら加熱します。

分 量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた(手動)	① 小麦粉、バターを加熱(手動)レンジ 強	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱(手動)レンジ 強	4~5分	6~8分	11~12分



## 冷凍グラタン

4グラタン オープン

仕上がり調節 強  
加熱時間の目安 約33分

材料(2人分)  
冷凍グラタン(市販のもの)..... 2皿

作りかた  
冷凍グラタンを丸皿に並べ 4グラタン 強 で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●ソースがふきこぼれることがあります。

### グラタンのコツ

- 分量は  
一度に1~3人分まで焼けます。
- 容器は  
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。
- 焼くときの皿の置きかたは



- 具の状態によって焼き色が違う  
ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は(手動)オープン 210℃ で様子を見ながらさらに焼きます。
- 仕上がり調節は  
焼き色を濃いめにしたいときは **強** に、薄めにしたときは **弱** にします。

### ⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。





## ウイナーソーセージのベーコン巻き

レンジ 強 約2分



カロリー（1個分） 約120kcal

**材料（12個分）**  
ベーコン（半分に切る）…… 6枚（約100g）  
ウイナーソーセージ …… 6本（約100g）

### 作りかた

- ① ウイナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
- ② ウイナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ **（手動）レンジ 強 約2分** 加熱します。

### 【ひとくちメモ】

- ウイナーソーセージの代わりにチーズやさやいんげんなどを使ってもよいでしょう。



## いり卵

レンジ 強 約40秒



カロリー 約90kcal

**材料（1個分）**  
卵 …… 1個  
④ 砂糖 …… 小さじ1/2  
塩 …… 少々

### 作りかた

- ① 耐熱カップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。
- ② **（手動）レンジ 強 約40秒** 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



## 鮭の塩焼き

トースター・グリル 22～26分

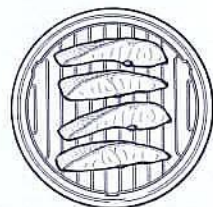


カロリー（1切れ分） 約170kcal

**材料（4切れ分）**  
生鮭の切り身（1切れ約100gのもの）… 4切れ  
塩 …… 少々

### 作りかた

- ① 鮭全体に軽く塩をふります。
- ② 丸皿に焼網をのせて、サラダ油（分量外）をぬってから ①を並べ、**（手動）トースター・グリル 22～26分** 焼きます。



### 【ひとくちメモ】

- 塩鮭（1切れ約100gのもの・4切れ）も同様にして焼き上げられます。

## 魚の照り焼き

カロリー（ぶり1切れ分） 約270kcal

### 材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さくら（1切れ約100gのもの・各4切れ）は、たれ（しょうゆ、みりん各カップ 1/4）に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼き を参照し **（手動）トースター・グリル 20～22分** 焼きます。



## フライ、ナゲット

オートメニュー

15からっとフライ

レンジ オープン



加熱時間の目安 約11分

### 材料

揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット …… 100～300g

### 作りかた

丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ **オートメニュー 15からっとフライ** で焼きます。

### からっとフライのコツ

#### ●分量は

市販の揚げ調理済み冷凍フライの 1/2～2袋分です。（この分量以外はオート調理できません。）

#### ●丸皿にアルミホイルは

絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花（スパーク）の原因になります。袋やラップを取りはずし、凍ったまま丸皿に並べます。

#### ●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため

仕上がり調節 **弱** で、同様にできます。

#### ●仕上がり調節は

量が少ないときに **弱** を、量が多かったり、カリカリにしたいときに **強** を使います。

#### ●焼きが足りなかったときは

**（手動）オープン 210℃** で様子を見ながらさらに焼きます。

#### ●食品が丸皿にくっつくときは

フライ返しを使っていないに取り出すか、丸皿にクッキングシートを敷いて加熱します。



## 茶わん蒸し

オートメニュー

16茶わん蒸し

レンジ オープン



加熱時間の目安 約32分

カロリー（1人分） 約130kcal

### 材料（4人分）

卵液（卵1にだし汁約3の割合）  
卵 …… 3個（約150ml）  
だし汁 …… 450～500ml  
しょうゆ、塩 …… 各小さじ1/2  
みりん …… 小さじ1  
鶏肉（そぎ切り） …… 約40g  
酒 …… 少々  
えび（殻つき） …… 4尾  
かまぼこ（薄切り） …… 8枚  
干しいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り） …… 8切れ  
ゆでぎんなん …… 8個  
三つ葉 …… 適量  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① ボールで卵をよくときほし、④を加えて混ぜ、裹ごしします。
- ② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- ③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして **（手動）レンジ 中 約2分30秒** 加熱します。
- ④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ⑤ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ **オートメニュー 16茶わん蒸し** で加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

### 茶わん蒸しのコツ

#### ●分量は

1～6個まで作れます。

#### ●容器は

直径が8cmくらいのふたつきのものを使います。

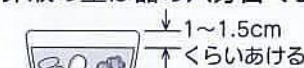
●卵とだし汁は約1対3の割合で卵液が薄いとかたまりにくく、濃いと加熱しすぎになります。

#### ●火の通りにくい具は

あらかじめ下ごしらえをし、七分通り加熱しておきます。

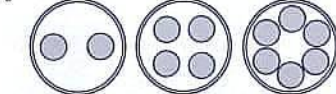
●卵液の温度は20～25℃にする低いときは、仕上がり調節を **強** に、高いときは **弱** にします。

#### ●卵液の量は器の八分目くらい



#### ●容器の並べかたは

丸皿の周囲に等間隔に離して並べます。



#### ●加熱室は冷ましてから

**オープン トースター・グリル** 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がります。

#### ●取り出すときは注意する

丸皿や容器が熱く、すべりやすくなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。

#### ●加熱が足りなかったときは

**（手動）レンジ 弱** で、様子を見ながら加熱します。



## イタリアンサラダ

ゆで野菜

2葉菜

3根菜

レンジ



加熱時間の目安 約11分  
カロリー（1人分） 約400kcal

### 材料（4人分）

さやいんげん …… 200g  
じゃがいも …… 大2個（約400g）  
サラミソーセージ（薄切り） …… 12枚  
プロセスチーズ …… 60g  
スタッフドオリーブ（薄切り） …… 12個  
アンチョビー（みじん切り） …… 8枚  
玉ねぎ（みじん切り） …… 1/4個（約50g）  
パセリ（みじん切り） …… 大さじ1  
レモン汁 …… 大さじ1  
こしょう …… 少々  
オリーブオイル …… カップ1/2  
レモン（くし形切り） …… 適量

### 作りかた

- ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **ゆで野菜 2葉菜** で加熱してざるにとります。
- ② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **ゆで野菜 3根菜** で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- ③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ④ ボールに②を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
- ⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

（他の野菜は32ページ参照）

### ゆで野菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを  
葉菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。  
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを  
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずに  
ラップでぴったり包む



# お菓子・パン



## チーズチップス

レンジ強 4分30秒～5分



カロリー 約340kcal

### 材料

スライスチーズ(4等分する)..... 3枚  
 ④ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、  
 ドライパセリ、スライスアーモン  
 ド、荒びきブラックペッパー、カ  
 レー粉、桜えびなど..... 各少々

### 作りかた

① チーズに④の中から好みのものを選んでのせませう。  
 ② 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ  
 (手動) [レンジ強] 4分30秒～5分 途中様  
 子を見ながら加熱します。

### 【ひとくちメモ】

- 型抜きで工夫をすればいいです。
- チーズの種類によっては上手に仕上がらないことがあります。



## べっこうあめ

レンジ強

2分40秒～  
3分20秒



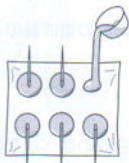
カロリー 約150kcal

### 材料

砂糖..... 大さじ4  
 水..... 大さじ1

### 作りかた

① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。  
 ② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて(手動) [レンジ強] 2分40秒～3分20秒加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。  
 ③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取りま。



## 焼きいも

オープン

250℃  
45～50分



カロリー(1本分) 約910kcal

### 材料・作りかた

さつまいも(1本約250gのもの・2～4本)は丸皿に並べ(手動) [オープン] 250℃ 45～50分 焼きま。

### 【ひとくちメモ】

●じゃがいも(1個130～150gのもの・2～4個)も同様に焼き、ペーコドボテに。



## スティックパイ

オープン

200℃  
20～22分



カロリー 約410kcal

### 材料

冷凍パイシート(10～15分室温で解凍する)..... 100g  
 シナモンシュガー..... 適量

### 作りかた

① 生地をラップの間にはさみ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。  
 ② 丸皿にオープンシートを敷いて①を並べ(手動) [オープン] 200℃ 20～22分焼きま。  
 熱いうちにシナモンシュガーをかけま。

## 大福もち

レンジ強 約40秒



カロリー(1個分) 約160kcal

### 材料・作りかた

切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ(手動) [レンジ強] 約40秒 加熱ま。  
 ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みま。





## 型抜きクッキー

## 絞り出しクッキー

## パウンドケーキ

オートメニュー 17クッキー	オープン	
-------------------	------	--

加熱時間の目安 約26分  
カロリー 約970kcal

### 材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	110g
バター(室温にもどす)	50g
砂糖	40g
卵(ときほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々

### 作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。
- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ「オートメニュー」17クッキーで焼きます。



### 【ひとくちメモ】

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により、焼けた時間が違うので、途中で様子を見ながら焼きます。

オートメニュー 17クッキー	オープン	
-------------------	------	--

加熱時間の目安 約26分  
カロリー 約870kcal

### 材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	90g
バター(室温にもどす)	50g
砂糖	30g
卵(ときほぐす)	大さじ2
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)	適量

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② 丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り「オートメニュー」17クッキーで焼きます。

## クッキーのコツ

### ●小麦粉を混ぜるとき

切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

### ●生地がベタつくときは

粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当たりが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。

### ●生地の大きさや厚みは

そろえます。大きさが厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出してそのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

### ●生地の保存は

冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

オープン 予熱	150℃ 約50分	
------------	--------------	--

カロリー 約1730kcal

### 材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
② ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	80g
バター(室温にもどす)	100g
卵(ときほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)	60g

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーク用紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。②を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし丸皿にのせます。
- ④ **【手動】** オープン **【予熱】** 150℃ **【約50分】** で予熱をします。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を入れて焼きます。

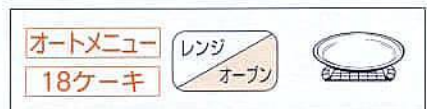
### 【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。





## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約40分  
カロリー 約1150kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
小麦粉(薄力粉) 100g  
砂糖 100g  
卵(卵黄と卵白に分ける) 3個  
バニラエッセンス 少々  
④ 牛乳(室温にもどす) 大さじ1  
バター 20g  
ホイップクリーム 適量  
くだもの、アーモンド 各適量

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ(手動) [レンジ中] 約1分30秒 加熱して溶かします。
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。(別立て法)



- ③ 卵黄を混ぜ入れてバニラエッセンスを加えます。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、⑤を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ [オートメニュー] 18ケーキ で焼きます。
- ⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

### 共立て法の作りかた

- ② ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。



## スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

## ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)	60g	130g	180g
砂糖	60g	130g	180g
卵	2個	4個	6個
バター	10g	25g	30g
牛乳	小さじ2	小さじ4	小さじ5
作りかた	① 約1分10秒	約1分50秒	約2分
加熱時間の目安	約37分	約43分	約47分

●加熱室が熱いときは

[オープン] [トースター・グリル] [オートメニュー] 19トースト 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は

底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。(32ページ参照)

●卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりはきめがそろっていてふくらみがよい。



## バターロール(ロールパン)

オープン	170℃	
予熱	約17分	

カロリー(1個分) 約150kcal

### 材料(6個分)

- ④ 小麦粉(強力粉) 150g  
砂糖 大さじ2強(約20g)  
塩 小さじ1/2弱(約2g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g)  
⑤ ぬるま湯(約40℃) 20~30ml  
卵(ときほぐす) 1/2個(約20ml)  
牛乳(室温にもどす) 50ml  
バター(室温にもどす) 25g  
(つやだし用卵)  
卵 1/2個  
塩 ひとつまみ (1ml=1cc)

### 作りかた

- ① ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

- ② 生地がベトつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。

- ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。



- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。

丸皿にのせて

[手動] [オープン]

[発酵] 50~60分

発酵させます。

(24ページ参照)



- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



- ⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



- ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分けます。

- ⑧ 手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



- ⑨ 生地のひとつひとつを手ひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

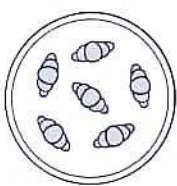


- ⑩ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ⑪ 生地を手ひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



- ⑫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして並べます。



- ⑬ 生地に霧を吹き [手動] [オープン] [発酵] 20~30分 生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

- ⑭ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

- ⑮ [手動] [オープン] [予熱] 170℃ 約17分 で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑬を入れて焼きます。

### [ひとくちメモ]

- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

## バターロールのコツ

- 牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

- こね上げた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

- 生地が乾燥しないように 固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

- 生地の扱いはていねいに 手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

- 発酵しすぎたパン生地は きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。



# パリッ庫網焼き

レンジで中まで火を通し、  
グリルで表面をこんがり焼き上げます。



## さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約13分

材料  
さつま揚げ……………100～400g  
または厚揚げ……………1～3枚

作りかた  
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「8冷蔵」（1度押し）で焼きます。



## 焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
焼き魚（市販品および手作りのもの）  
……………1～4切れ

作りかた  
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「8冷蔵」（1度押し）で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●さめた焼きとり（3～8本）も同様にして焼きます。うなぎのかば焼き（1～2串）は「仕上がり調節弱」で焼き、それぞれ盛りつけてからたれをかけます。

●掲載している食品のパッケージ  
写真は参考例です。

手間いらずで焼きたての味  
**チルド食品**  
**パリッ庫網焼き**  
(1度押し)

「パリッ庫」網焼き  
(1度押し) レンジ  
グリル

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」  
ハーブ＆レモン



## ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
市販の調理済みハンバーグ（チルド）  
……………1～4個  
または、市販の調理済みチキンステーキ（チルド）  
……………1～4個

作りかた  
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「8冷蔵」（1度押し）で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

中はふっくら 表面こんがり  
**調理済み冷凍食品**  
**パリッ庫網焼き**  
(2度押し)

「パリッ庫」網焼き  
(2度押し) レンジ  
グリル

ニチレイ「焼おにぎり」



## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約12分

材料  
冷凍焼きおにぎり……………2～10個

作りかた  
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「9冷凍」（2度押し）で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●冷凍たこ焼き（5～25個）も同様にして焼きます。ソースは加熱後にかけます。

ニチレイ「ミニハンバーグ」



## 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料  
冷凍ハンバーグ（ミニサイズ）……………3～18個

作りかた  
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「9冷凍」（2度押し）で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●ソースが付いているときは加熱後にかけます。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



## 冷凍春巻き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 220gで約10分

材料  
冷凍春巻き（揚げ調理済みのもの）……………4～12個

作りかた  
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「9冷凍」（2度押し）弱で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●揚げていない冷凍春巻きのときは「仕上がり調節中」で焼き上げます。  
●好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



## 冷凍餃子

仕上がり調節強

加熱時間の目安 200gで約18分

材料  
冷凍餃子……………5～15個

作りかた  
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけた面を上にして並べ「パリッ庫」網焼き「9冷凍」（2度押し）強で焼きます。

# オイルセーブフライ

煎りパン粉を衣に…  
油をおさえたヘルシーな仕上がり

「7オイルセーブフライ」オープン



## ヒレカツ

加熱時間の目安 約23分  
カロリー（1個分）約70kcal

材料（12個分）  
豚ヒレ肉（かたまり）……………300g  
塩、こしょう……………各適量  
煎りパン粉（パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る）……………適量  
小麦粉（薄力粉）……………大さじ2  
卵（ときほぐす）……………1個

作りかた  
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。  
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ「7オイルセーブフライ」で加熱します。

【ひとくちメモ】  
●豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。  
●白身魚の切り身（1切れ約100gのもの・6切れ）を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。

## えびのガーリック フライ

加熱時間の目安 約22分  
カロリー（1個分）約60kcal

材料（12個分）  
大正えび（またはブラックタイガー）……………12尾  
にんにく（すりおろす）……………1片  
小麦粉（薄力粉）……………大さじ2  
卵（ときほぐす）……………1個  
④ 煎りパン粉（パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る）……………適量  
パセリ（みじん切り）……………少々

作りかた  
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。④は合わせておきます。  
② えびに小麦粉、卵、④の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ「7オイルセーブフライ」で加熱します。

## オイルセーブフライのコツ

●分量は  
1/2量～表示の分量です。この分量以外  
はオート調理できません。  
●煎りパン粉は  
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍  
しておくと便利です。  
●オリーブオイルの代わりにサラダ  
油を使ってもよいでしょう。

●煎りパン粉の作りかた  
フライパンにパン粉を入れ、中火で煎り  
ます。こがさないように途中でこまめに  
ゆすって煎ります。  
●パン粉を煎らないで使う場合は  
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイ  
ル（大さじ1）をまんべんなくふりかけ  
てから加熱します。ソフトな焼き色に仕上  
がります。

オイルセーブフライ  
パリッ庫網焼き

料理編

パリッ庫網焼き

料理編



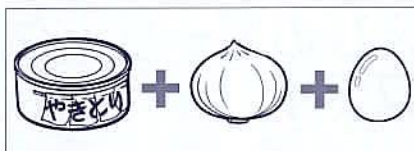
# 丼もの

オートメニュー  
11 丼もの



主な材料

親子丼



## 親子丼

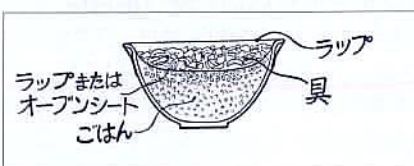
加熱時間の目安 約5分  
カロリー 約600kcal

材料(標準量)(約1人分)  
ご飯(冷やご飯またはレトルト) 200g  
焼きとりの缶詰(約95g) 1缶  
玉ねぎ(薄めのスライス) 1/4個(約50g)  
④ 卵 1個  
水 大さじ1~3  
グリーンピース 適量

### 作りかた

- ① 深めの容器にご飯を入れ、ラップまたはオーブンシートをかぶせます。
- ② 別の容器に④を入れてよくかき混ぜ、焼きとりの缶詰を加えます。
- ③ ①のラップまたはオーブンシートの上に②を流し入れ、グリーンピースを散らして軽くラップをし、オートメニュー「11 丼もの」で加熱します。
- ④ 加熱後、③のラップをはずし、具をおさえながら①のラップまたはオーブンシートをはずします。

もりつけかたとラップのしかた

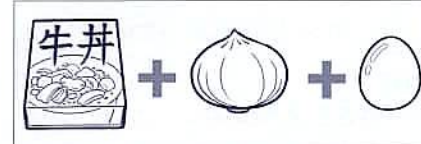


..... 応用として

牛丼の素を使って  
●牛玉丼



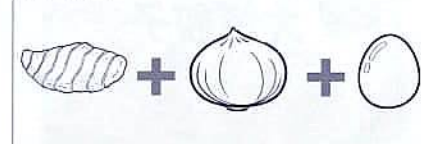
主な材料



とんかつを使って  
●かつ丼



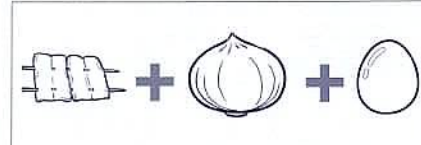
主な材料



うなぎのかば焼きを使って  
●うな玉丼



主な材料



# さっと煮

オートメニュー  
12 さっと煮



## らくらく肉じゃが

加熱時間の目安 約13分  
カロリー 約410kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
牛丼の素(約180g) 1パック  
じゃがいも(1.5cm厚さのいちょう切り) 1個(約150g)  
にんじん(1.5cm厚さのいちょう切り) 小 1/2本(約50g)  
玉ねぎ(くし形切り) 1/4個(約50g)  
水 カップ1/4

### 作りかた

深めの容器に④と牛丼の素を入れて混ぜ、軽くラップをします。オートメニュー「12 さっと煮」で加熱し、混ぜます。

## さっと煮のコツ

- 分量は  
一度に作れる分量は標準量です。  
(この分量以外のオート調理はできません。)
- 容器は  
深さのある陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。
- ラップをして  
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは  
手動「レンジ」で、様子を見ながら加熱します。
- 加熱後はしばらく置く  
味をなじませます。

## 注意

少量の食品を加熱しない。  
少量(標準量の1/2以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



## 大根とほたてのさっと煮

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約10分  
カロリー 約150kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
大根(2cm角のさいの目切り) 200g  
ほたての缶詰(約70g、ほぐす) 小 1缶  
水 カップ1/2  
④ 中華スープの素 小さじ1  
片栗粉 小さじ1

### 作りかた

深めの容器に大根と④を入れて混ぜ、軽くラップをします。オートメニュー「12 さっと煮」で加熱し、混ぜます。



## 和風野菜のさっと煮

加熱時間の目安 約13分  
カロリー 約160kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
冷凍和風野菜ミックス 300g  
④ 水 70ml  
めんつゆ 大さじ2  
(1ml=1cc)

### 作りかた

深めの容器に冷凍和風野菜ミックスと④を入れ、軽くラップをします。オートメニュー「12 さっと煮」で加熱し、混ぜます。

### 【ひとくちメモ】

●生の野菜を使う場合は野菜の総重量を300gにします。野菜は小さめのひと口大の大きさに切ったにんじん、れんこん、ごぼう、さといも、いんげん、干しいたけ(もどした物)などがよいでしょう。



## さばのトマトソース煮

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約10分  
カロリー 約620kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
さばの水煮缶(約200g) 1缶  
④ 玉ねぎ(スライス) 1/2個(約100g)  
ピーマン(スライス) 1個  
パスタ用トマトソース 100g

### 作りかた

深めの容器に缶詰と④を入れトマトソースをかけ、軽くラップをします。オートメニュー「12 さっと煮」で加熱し、混ぜます。



## ポトフ

加熱時間の目安 約13分  
カロリー 約330kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
じゃがいも(1.5cm厚さのいちょう切り) 1個(約150g)  
にんじん(1.5cm厚さのいちょう切り) 小 1/2本(約50g)  
玉ねぎ(くし形切り) 1/4個(約50g)  
ベーコン(たんざく切り) 2枚  
スープ(固形スープ1個をとく) カップ1

### 作りかた

すべての材料を深めの容器に入れ、軽くラップをします。オートメニュー「12 さっと煮」で加熱し、混ぜます。

さっと煮

料理編

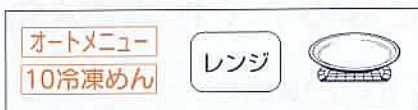
丼もの

料理編



# めん

## 冷凍めん



加熱時間の目安 約5分

材料(標準量) (約1人分)  
冷凍めん(うどん、ラーメン、そばなど) ..... 各1人分  
お湯(熱湯) ..... 250~350ml  
好みの具 ..... 適量  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性の容器に入れ、指示量のお湯を入れます。
- ② **オートメニュー** **10冷凍めん** で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜます。
- ③ 好みの具をのせます。

### 【ひとくちメモ】

- ゆでた野菜をのせる場合は、32ページを参照します。

## ..... 応用として

- 掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。



カトキチ「讃岐麺」



カトキチ「信州麺」



日清「ラーメン屋さん」



うどん



そば



ラーメン

## 冷凍めんのコツ

- 分量は  
一度に作れる分量は標準量です。
- 容器は  
深さのある陶磁器や耐熱性のもので、分量にあった大きさの容器を使います。
- お湯は熱いものを  
お湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は **やや強** または **強** にします。
- ラップまたはふたはしないで
- めんの種類によって  
めんの種類(保存状態)によって仕上がりの調節を使います。  
—お湯を使った場合—  
弱 } ... 常温、冷蔵保存タイプめん  
やや弱 }  
標準 } ... 冷凍めん  
やや強 }  
強 } ... 具(冷凍)のついた冷凍めん
- インスタントめんは  
上手には出来ません。インスタントラーメン、ヌードルについては33ページを参照します。
- 加熱が足りなかったときは  
**手動** **レンジ** **強** で、様子を見ながら加熱します。

# 雑炊



## 雑炊

加熱時間の目安 約7分  
カロリー 約330kcal

材料(標準量) (約1人分)  
ご飯(冷やご飯またはレトルト) ..... 150g  
水 ..... カップ1  
④ 雑炊の素 ..... 1袋  
ねぎ又はあさつき ..... 適量  
卵(ときほぐす) ..... 1個

### 作りかた

- ① 深めの容器にご飯と④を入れ、軽くかき混ぜ、ときほぐした卵を入れます。
- ② ラップをしないで **オートメニュー** **13雑炊** で加熱し、加熱後かき混ぜます。

### 【ひとくちメモ】

- 市販のたまごスープやわかめスープなどを使ってもよいでしょう。

## 雑炊のコツ

- 分量は  
一度に作れる分量は標準量です。  
(この分量以外のオート調理はできません。)
- 容器は  
陶磁器や耐熱性のメニューに合った大きさのガラス容器を使います。
- ラップはしないで  
ラップなどのおおいはしないで加熱します。
- 加熱が足りなかったときは  
**手動** **レンジ** **中** で様子を見ながら加熱します。

## ⚠ 注意

少量の食品を加熱しない。  
**10冷凍めん**、**13雑炊**、**14蒸しもの** では少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



## チャーハン

加熱時間の目安 約5分30秒  
カロリー 約690kcal

材料(標準量) (1~2人分)  
ご飯(冷やご飯またはレトルト) ..... 300g  
卵 ..... 1個  
チャーハンの素 ..... 1袋(1人前)  
ごま油またはサラダ油 ..... 大さじ1

### 作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、箸でよくかき混ぜ **手動** **レンジ** **強** **約50秒** 加熱し、かき混ぜます。
- ② 少し深めの皿にご飯を入れ①とチャーハンの素、油を入れて混ぜます。
- ③ ラップをしないで **オートメニュー** **13雑炊** で加熱し、加熱後かき混ぜます。



## クリームリゾット

加熱時間の目安 約7分  
カロリー 約630kcal

材料(標準量) (1~2人分)  
ご飯(冷やご飯またはレトルト) ..... 150g  
牛乳 ..... カップ1  
ベーコン(たんざく切り) ..... 2枚  
マッシュルーム缶(スライス) ... 小1缶  
ミックスベジタブル ..... 50g  
塩、こしょう ..... 各少々  
バター ..... 10g

### 作りかた

- ① スープ皿にご飯と④を入れ、軽くかき混ぜます。
  - ② ラップをしないで **オートメニュー** **13雑炊** で加熱し、加熱後かき混ぜます。
- 【ひとくちメモ】
- 牛乳の代わりにトマトジュースを使ってもよいでしょう。
  - ご飯の代わりに冷凍ピラフ、④の代わりに牛乳(カップ1)を使うとより簡単です。

# 蒸しもの



## あさりのワイン蒸し

加熱時間の目安 約6分  
カロリー 約330kcal

材料(標準量) (1~2人分)  
あさり(殻つき) ..... 約400g  
白ワイン ..... 大さじ3  
バター ..... 適量  
パセリ(みじん切り) ..... 少々

### 作りかた

- ① あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせます。
- ② 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの容器に並べ、ワインをかけてバターを散らし、軽くラップをします。
- ③ **オートメニュー** **14蒸しもの** で加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

### 【ひとくちメモ】

- 貝が小さい場合は、**仕上がり調節** **弱** で加熱するとよいでしょう。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

## 蒸しものコツ

- 分量は  
一度に作れる分量は標準量です。(この分量以外のオート調理はできません。)
- 容器は  
深さのある陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。
- ラップをして  
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは  
**手動** **レンジ** **中** で、様子を見ながら加熱します。
- 加熱後はしばらく置く  
蒸らし、味をなじませます。



## たらのチーズ蒸し

加熱時間の目安 約6分  
カロリー 約260kcal

材料(標準量) (約2人分)  
たらの切り身(1切れ約100gのもの) ... 2切れ  
塩、こしょう ..... 各少々  
白ワイン ..... 大さじ1  
トマトソース ..... 大さじ3  
ピーマン(薄切り) ..... 1/2個  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ... 20g

### 作りかた

- ① 深めの容器にたらをのせ、塩、こしょうをして、白ワインをふりかけます。
- ② その上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、軽くラップをします。
- ③ **オートメニュー** **14蒸しもの** で加熱します。



## 豆腐と春雨の麻婆蒸し

加熱時間の目安 約6分  
カロリー 約610kcal

材料(標準量) (2~3人分)  
木綿豆腐 ..... 1丁(約300g)  
麻婆春雨の素 ..... 1パック  
春雨 ..... 約50g  
④ 麻婆ソース ..... 約100g  
水 ..... 100ml  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 深めの容器に水をくぐらせた春雨を置き、4cm角の1cm厚さに切った豆腐を春雨の上と周囲に置きます。
- ② ①に混ぜた④をかけ、軽くラップをし **オートメニュー** **14蒸しもの** で加熱して軽く混ぜ、小口切りにしたあさつき(分量外)を散らします。



## 仕 様

電 源		交流100V、 50Hz—60Hz共用
電子レンジ	消 費 電 力	950/1,350W (50/60Hz)※
	高 周 波 出 力	500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,140W (ヒーター1,120W)
オ ー ブ ン		消費電力1,140W (ヒーター1,120W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外 形 寸 法		幅470×奥行380×高さ300mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅285×奥行307×高さ165mm
ターンテーブル直径		280mm
質 量 ( 重 量 )		約14kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

※60Hz時は断続運転になるため消費電力量は50Hzと同じです。(調理時間も同じです。)



### お客様メモ

購入店名：

電 話：（                      —                      ）

★後日のために記入しておいてください。サービスを依頼されるときお役に立ちます。

ご購入年月日：        年        月        日

### 愛情点検



ご使用の際  
このようなこ  
とはありませ  
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

### ●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

◎ 株式会社 日立ホームテック      ◎ 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号   電話 (03)3502-2111